



Liebe Eltern!

Wir hoffen Ihre Familie ist wohlauf.

Ihr Kind / ihre Kinder sind nun bereits mehr als vier Wochen zu Hause. Eine lange Zeit mit sehr eingeschränkten Möglichkeiten.

Manche Kinder betreiben bereits Sport, andere wiederum verbringen sehr viel Zeit sitzend mit dem Handy oder vor dem Computer, was natürlich auch dem Heimunterricht und den fehlenden Sozialkontakten geschuldet ist.

Wir Sportlehrerinnen und Sportlehrer möchten daran erinnern, dass auch „**Sport und Bewegung**“ ein fixer Bestandteil des Regelunterrichts ist. Gerade für Kinder und Jugendliche ist eine regelmäßige sportliche Betätigung sehr wichtig, und so sollten auch die 3 Unterrichtseinheiten „Sport“ im wöchentlichen Stundenplan ihren Platz finden.

Wir haben deswegen für alle Klassen einen **Sportordner auf Pydio** angelegt. Es finden sich darin verschiedene Ideen und Übungsanleitungen, wie man sich ganz einfach zuhause oder in der nächsten Umgebung sportlich betätigen kann.

Eine gute Möglichkeit ist es auch, bei unserer **Challenge** mitzumachen. Wer schafft z.B. die meisten Liegestütze? Wer läuft einen Kilometer am schnellsten? Wer macht die meisten Sonnengrüße hintereinander? Wer kann am längsten jonglieren? usw. Es ist bestimmt für jede und jeden etwas dabei. Eine genaue Anleitung und Übungsbeschreibung dazu findet sich ebenfalls auf Pydio.

Jedes Kind soll sich zumindest für eine Challenge bei einem Sportlehrer anmelden, kann aber natürlich gerne an mehreren teilnehmen. Es geht neben einer klassen- oder schulinternen Bestleistung aber vor allem um eine persönliche Verbesserung in dem einen oder anderen Bereich.

Es wäre großartig, wenn Sie Ihr Kind unterstützen, indem Sie sich für seine sportlichen Aktivitäten interessieren, falls nötig Übungen erklären, es stoppen oder vielleicht ein Beweisfoto oder Video von ihm aufnehmen. Möglicherweise führen Sie sogar einzelne Übungen gemeinsam aus.

Radfahren, Joggen oder Spaziergehen sind selbstverständlich auch wunderbar geeignet zur körperlichen Betätigung.

Wer mag, kann seine Bewegung auch in einem **Bewegungstagebuch** dokumentieren, das sich ebenfalls auf Pydio findet.

Zum Wohle Ihres Kindes hoffen wir auf Ihre Unterstützung und Motivation und freuen uns, wenn uns Ihr Kind Berichte und Fotos von kleinen und großen sportlichen Erfolgen per Mail oder WhatsApp schickt.

Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer

Berichte und Fotos zur Challenge bitte an:

alex.ecker1@gmx.at oder +436767303102